

# МЕНЮ

(весна-лето)

на 15 июля 2024г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод			
Неделя 1								
День 1								
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	180	9,95	9,67	40,13	227	185	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397	
	Батон с маслом	40/5	1,23	3,78	7,31	68	1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>14,85</b>	<b>16,64</b>	<b>63,26</b>	<b>402</b>	<b>*</b>	
<b>10.00</b>	Сок	150	0,75	0,2	15,15	64	399	
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы	50	1,44	3,09	4,02	50	12	
	Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	180/9/1	7,2	5,39	12,54	128	85	
	Макаронные изделия отварные	130	5,53	4,38	34,18	198	205	
	Гуляш из кур	40/30	8,52	6,24	5,21	111	271	
	Напиток из клюквы	180	0,11	0,05	22,39	90	647	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	1	
	<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>26,1</b>	<b>19,75</b>	<b>95,04</b>	<b>664</b>	<b>*</b>
	<b>Полдник</b>	Печенье	52	3,24	6,16	25,84	174	3
Кипяченое молоко		198	5,4	5,96	8,75	110	400	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,64</b>	<b>12,12</b>	<b>34,59</b>	<b>284</b>	<b>*</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет натуральный	110	10,63	12,97	2,04	230	215	
	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,98	5,18	6,26	84	10	
	Хлеб пшеничный	40	2,59	0,35	24,32	111	0002	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	392	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>16,27</b>	<b>18,52</b>	<b>43,72</b>	<b>469</b>	<b>*</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1925</b>	<b>66,61</b>	<b>67,23</b>	<b>251,76</b>	<b>1883</b>	<b>*</b>	

Цена: 179 руб.

Заведующий МБДОУ

Е.В. Набережных

